

DIABETES

Be In Control

- B**lood Pressure, keep it low
- E**xercise - helps blood sugars
- I**nvest in good shoes — check your feet
- N**ote your hemoglobin A1C level
- C**holesterol check yearly
- O**utside walks make you feel great
- N**otice when your sugar is too high or low
- T**ake care of your eyes — get a yearly exam
- R**emind the doctor to check your urine yearly
- O**nly **you** can make healthy choices
- L**earn what to eat and when to eat

Manténgase En Control

- 1** Mantenga baja su presión sanguínea
- 2** Haga ejercicio – esto ayuda con el nivel de azúcar en la sangre
- 3** Invierta en buenos zapatos – revítese los pies
- 4** Note su nivel de hemoglobina A1C
- 5** Revítese el colesterol anualmente
- 6** Caminar afuera le hace sentir muy bien
- 7** Esté consciente de cuando su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o bajo
- 8** Cuídese la vista: hágase una revisión anualmente
- 9** Recuerde a su médico que le haga una prueba de orina anualmente
- 10** Sólo **usted** puede tomar las decisiones saludables
- 11** Aprenda qué comer, y cuándo comerlo

For questions call 1-800-704-1484 (TDD/TTY 1-800-659-7487)
Si tiene preguntas, llame al 1-800-704-1484 (TDD/TTY 1-800-659-7487)
www.pshpgeorgia.com

START *Smart* FOR YOUR HEALTH